

20 a 24 março

EMENTA

2F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Caldo-verde ¹ Empadão de vaca (carne picada de vaca estufada em molho de tomate com cenoura ralada e puré de batata) ^{3,7,12} Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho-francês, cenoura e brócolos) ^{1,3,6,7,8,10,11,12} Alface, couve-roxa e pepino Fruta da época (3 variedades)
3F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilha, nabo e cenoura) Lasanha de atum com legumes (atum, couve-lombarda, cenoura e alho-francês) ^{1,3,4,6,7} Lasanha de legumes (couve-lombarda, cenoura, ervilha, milho e alho-francês) ^{1,6} Alface, tomate e couve-roxa Puré de maçã com amêndoa laminada ⁸ ou Fruta da época
4F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Brócolos Frango estufado à primaveril (feijão-verde e cenoura) com arroz branco Seitan estufado à primaveril (feijão-verde e cenoura) com arroz branco ^{1,6} Alface, tomate e couve-roxa Fruta da época
5F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Camponesa (feijão-vermelho, cotovelinhos, lombardo e cenoura) ¹ Lombinhos de salmão no forno com molho de pimentos e batata assada ⁴ Legumes assados no forno (beringela, feijão-preto, pimentos e alho-francês) com batata assada Cenoura ralada, beterraba e pepino Leite-creme ^{1,3,7,8,12} ou Fruta da época (3 variedades)
6F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Creme de legumes (abóbora, couve-flor, curgete e alho-francês) Peru assado com laranja e esparguete salteado com legumes ^{1,3} Massa siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate-cereja) ¹ Curgete, cogumelos e espinafres Fruta da época

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

1. cereais que contêm glúten; 2. crustáceos; 3. ovos; 4. peixes; 5. amendoins; 6. soja; 7. leite; 8. frutos de casca rija; 9. aipo; 10. mostarda; 11. sementes de sésamo; 12. dióxido de enxofre e sulfitos; 13. tremço; 14. moluscos

NOTAS

A ementa vegetariana deverá ser marcada com 48H de antecedência.

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

Todas as situações de alergias/intolerâncias alimentares são tratadas individualmente.

Garantir a variedade de fruta da época (banana, kiwi, laranja, maçã, pera, tangerina).

Além dos legumes cozidos presentes na ementa, serão sempre facultados, no mínimo, 3 variedades de legumes crus.

27 a 31 março

EMENTA

2F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Creme de abóbora e feijão-verde ^{7,12} Potas à romana no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,7,9,14} Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de tomate ^{1,3,6,7,8,11,12,13} Alface, pepino e beterraba Fruta da época (3 variedades)
3F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Alface Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete ^{1,3} Bolonha de soja ^{1,6} Alface, cenoura e tomate Fruta da época (3 variedades)
4F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Nabiças Meia desfeita de pescada (filetes de pescada lascados com batata aos quartos, ovo cozido, grão e salsa) ^{3,4,12} Tortilha de tofu com legumes no forno ^{1,3,5,6,8,9,10,11} Couve-lombarda, cenoura e cebola Fruta da Época
5F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Lentilhas ^{1,6,8,10,11} Frango assado no forno com limão e alho e arroz de salsa Bife de seitan de cebolada com arroz de salsa ^{1,6} Brócolos, couve-flor e couve-Bruxelas Fruta da época (3 variedades)
6F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Creme de ervilhas com hortelã Bacalhau espiritual (bacalhau, puré de batata, cenoura e cebola) ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} Estufado de lentilhas (lentilhas, pimento vermelho, alho-francês e cogumelos) com puré de batata ^{1,6,7,8,10,11,12} Cogumelos, couve-lombarda e cenoura salteados Bolo de amêndoa ^{1,3,5,6,7,8,11,12} ou Fruta da época (3 variedades)

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. cereais que contêm glúten; 2. crustáceos; 3. ovos; 4. peixes; 5. amendoins; 6. soja; 7. leite; 8. frutos de casca rija; 9. aipo; 10. mostarda; 11. sementes de sésamo; 12. dióxido de enxofre e sulfitos; 13. tremço; 14. moluscos

NOTAS

A ementa vegetariana deverá ser marcada com 48H de antecedência.

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

Todas as situações de alergias/intolerâncias alimentares são tratadas individualmente.

Garantir a variedade de fruta da época (banana, kiwi, laranja, maçã, pera, tangerina).

Além dos legumes cozidos presentes na ementa, serão sempre facultados, no mínimo, 3 variedades de legumes crus.